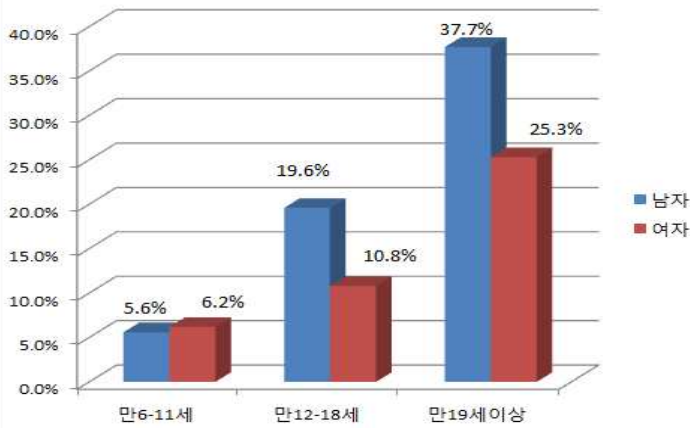


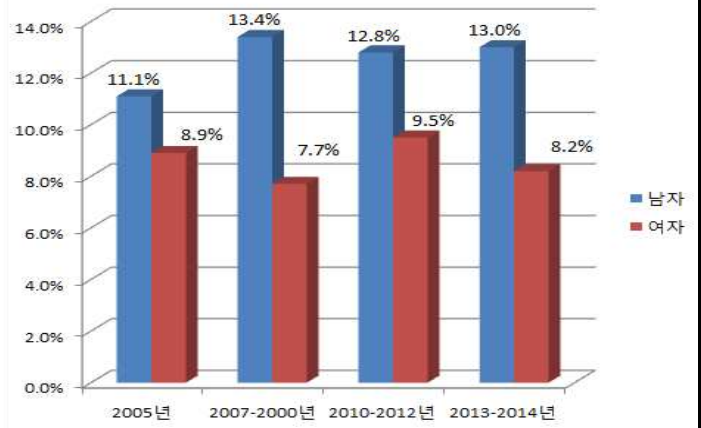
비만을 예방합시다.

2015년 12월 질병관리본부가 발표한 2014 국민건강통계자료에 의하면 32.9%로 '05년 이후 32~35% 수준을 유지하고 있으며 소아청소년(만6-18세) 비만 유병률은 전체 11.5%, 남자13.8%, 여자8.8%로 남자가 여자보다 5.0p 높았다.

비만 유병률 현황



소아청소년 비만유병률(만6세-18세)



● 비만이란 무엇인가요?

체지방이 과잉 축적된 상태를 말합니다.

● 비만은 왜 생기나요?



과도한 영양섭취



신체활동부족



약물 복용



타 질환 합병증



● 비만은 어떻게 진단하나요?

가장 보편적으로 사용되는 기준은 체질량지수(BMI :Body Mass Index)이며, 체지방의 분포와 복부비만을 진단하기 위해 허리둘레가 흔히 사용되고 있습니다.

한국인의 비만 진단 기준

1. 체질량지수로 보는 비만기준은 체질량지수 25kg/m² 이상
2. 허리둘레로 본 복부비만의 기준은 남자 90cm이상, 여자 85cm 이상 권고

한국인에서 체질량지수와 허리둘레에 따른 동반질환 위험도

분류	체질량지수 kg/m ²	허리둘레에 따른 동반질환의 위험도	
		<90cm(남자), <85cm(여자)	≥90cm(남자), ≥85cm(여자)
저체중	<18.5	낮다	보통
정상	18.5~22.9	보통	증가
위험체중	23~24.9	증가	중등도
1단계비만	25~29.9	중등도	고도
2단계비만	≥30	고도	매우고도

● 비만 예방은 어떻게 하나요?

소아청소년 비만은 성인비만으로 이행하기 쉬우며 소아청소년 및 성인기의 만성질환을 유발 할 가능성이 크므로 예방과 치료가 필요합니다.

❖ 꾸준한 관리

비만관리는 살을 원하는 만큼 뺀 이후에도 꾸준하게 해야 하며 너무 급속하게 체중을 감량하는 것은 오히려 해가 될 수 있습니다. 체중감량의 속도는 일주일에 0.5kg~1kg 정도가 적절합니다.

❖ 식사 조절

비만관리는 식사조절, 운동치료가 중심이 되어야 합니다. 식사조절은 먹는 양 자체를 줄이고 특히 고열량음식, 지방이 많이 함유된 음식을 줄이는 방식으로 합니다. 간식을 하지 않는 것이 효과적입니다. 아침을 굶게 되면 점심 전에 쿠키, 초콜릿 등 단 간식을 섭취하게 되거나 점심에 과식을 할 가능성이 높으므로 간단하게라도 아침을 섭취하는 것이 좋습니다.

❖ 규칙적인 운동

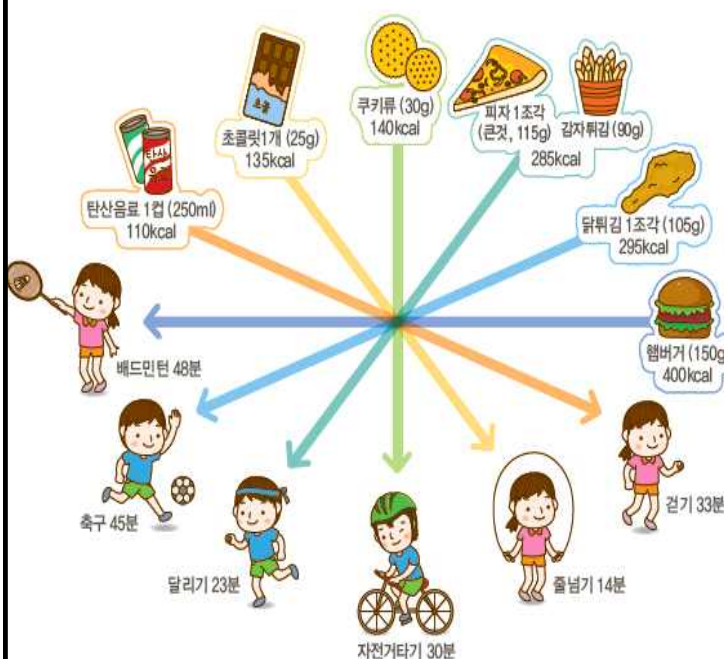
운동을 하게 되면 에너지 소비가 증가하여 체중이 줄게 되고, 고혈압, 이상지질혈증 등 다른 질환에도 좋은 효과가 있습니다. 운동은 일주일에 3회 이상, 한 번에 30분 이상의 규칙적인 유산소 운동이 필요하며, 등에 땀이 날 정도로 운동을 하는 것이 좋습니다.

• 운동으로 100칼로리를 쓰려면?

구분	시간(분)	운동 강도	운동 종류
가벼운 운동	30	대화가 편안한 정도	느리게 걷기, 홀라후프
중간 정도 운동	20	대화가 가능한 정도	빨리 걷기, 자전거, 야구, 배구
강한 운동	10	대화가 어려운 정도	달리기, 배드민턴, 인라인 스케이트, 축구, 농구

☆ 즐겨 먹는 간식 칼로리와 운동 칼로리

(해당 음식 칼로리를 소모하기 위한 운동량입니다.)



☆ 지방 섭취를 줄이기 위한 식품 선택의 예

지방이 많은 음식	이렇게 바꾸어 보세요
프라이드치킨	껍질 벗긴 전기구이 통닭, 백숙
감자튀김	찐 감자, 구운 감자
소갈비구이	사태찜, 생등심구이, 수육
삼겹살구이, 돈까스	돼지고기 편육
생선까스	생선조림, 생선구이
오징어 튀김	오징어 데친 것
볶음밥	비빔밥, 초밥
자장면	기스면
새우튀김	찐 새우, 새우구이
군만두	물만두, 찐만두
계란 프라이	계란찜, 삶은 계란
아이스크림	샤베트
생크림케이크, 도넛	식빵, 모닝빵, 바게트빵
고구마 맛탕	찐 고구마, 구운 고구마
팝콘	강냉이
마요네즈, 허니머스터드	간장소스, 겨자소스

자료출처 : 대한비만학회, 식품의약품안전처, 보건복지부, 질병관리본부

고열량 저영양 식품 섭취 줄이기

- 「어린이식생활안전관리 특별법」에 따라 어린이 기호식품 중 고열량·저영양식품을 판별합니다.
- ☞ 어린이식생활안전관리 특별법이란? 학교와 그 주변지역에서 위생적이고 안전한 식품이 유통·판매될 수 있는 환경을 조성하고, 어린이들이 즐겨먹는 식품과 단체급식 안전과 영양수준을 보다 철저히 관리하며, 올바른 식생활 습관을 갖도록 함으로써 건강저해 식품이나 식중독, 비만 등으로부터 어린이건강을 보호하고자 2008년 3월 제정된 법률입니다.



- 고열량·저영양 식품은 열량이나 포화지방, 당류의 양이 많고 단백질 양은 적습니다. 과자, 사탕, 빙과류, 빵, 초콜릿류, 음료 중 탄산음료, 유산균음료 등에서 1회 제공량 당 열량 250kcal, 포화지방 4g, 당류 17g 중 어느 하나라도 그 양을 넘고 단백질이 2g을 넘지 않으면 고열량·저영양식품, 1회 제공량 당 열량 500kcal나 포화지방 8g 또는 당류 34g을 초과하는 제품은 단백질이 2g을 넘어도 고열량·저영양 식품입니다.

- 어린이 유해식품 가이드-고열량, 저영양 식품의 유해성
어린이들이 좋아하고 자주 먹는 식품들 중에 상당수가 지나치게 달콤하고 기름기가 많아서 어린이의 비만증가 및 건강을 해치는 요인이 되고 있습니다. 어린이 기호식품 중에서 특히 열량, 당류, 포화지방이 너무 높으면서 단백질과 같은 영양성분이 부족한 식품을 ‘고열량·저영양식품’으로 분류하여 주기적으로 식품의약품안전처 홈페이지를 통해 발표되고 있습니다.

★「고열량·저영양 식품 영양성분 기준」은 식품의약품안전처 홈페이지-법령·정보고시에서 확인 가능합니다.
<고열량·저영양 식품 대상 어린이 기호식품>

구 분	가공식품	조리식품
간식용	<ul style="list-style-type: none"> ○ 과자류 중 과자(한과류 제외), 캔디류, 빙과류 ○ 빵류 ○ 초콜릿류 ○ 유가공품중 가공유류, 발효유류(발효버터유 및 발효유분말 제외), 아이스크림류 ○ 어육가공품 중 어육소시지 ○ 음료 중 과채 음료, 탄산음료, 유산균음료, 혼합음료 	<ul style="list-style-type: none"> ○ 제과·제빵류 및 아이스크림류
식사 대용	<ul style="list-style-type: none"> ○ 면(용기면만 해당) 중 유탕면류 및 국수 ○ 즉석섭취식품 중 김밥, 햄버거, 샌드위치 	<ul style="list-style-type: none"> ○ 햄버거, 피자

■ 고열량·저영양 식품의 판매 금지 및 방송광고 제한

고열량·저영양 식품은 학교와 어린이 기호식품 우수판매업소에서 판매가 금지되며, 텔레비전 방송광고 제한·금지
오후 5시~오후 7시 TV광고제한, 어린이 주 시청대상 방송프로그램 중간 광고 금지



■ 고열량·저영양 식품 판별하기

- (앱) 스마트폰 앱 'New 고열량·저영양 식품 알림-e' 활용
- (웹) 식품의약품안전처 홈페이지 (www.mfds.go.kr) 접속→분야별정보→식품영양→ 관련사이트 → '고열량·저영양 식품 판별 프로그램' 활용
- ★ 웹의 경우, 1회 제공기준량 30g 미만의 식품의 경우 30g으로 환산한 값 적용 필요

문의처 : 식품의약품안전처 식생활안전과 ☎043-719-2314

■ 고열량·저영양 식품은 어린이 기호식품 우수판매업소와 학교 매점에서는 판매할 수 없습니다. 어린이 기호식품 중에서 캔디류, 초콜릿류, 탄산음료, 과채음료, 햄버거, 피자 등은 다른 식품에 비해 고열량·저영양 식품의 비율이 높으므로 이런 식품을 구매할 때는 좀 더 신중하게 영양성분을 확인해야 합니다.

영양성분		
1회 제공량 00 (00g)		
총 00회 제공량(00g)		
1회 제공량 당 함량	+ %영양성분 기준치①	
열량	000kcal	
탄수화물	00g	00%
당류	00g	
단백질	00g	00%
지방	00g	00%
포화지방	00g	00%
트랜스지방	00g	
콜레스테롤	00mg	00%
나트륨	00mg	00%

① %영양성분 기준치 : 1일 영양성분 기준치에 대한 비율



■ 우리아이 건강간식,

어린이 기호식품 품질인증 마크를 찾으세요!

스마일 마크(어린이 기호식품 품질인증마크)가 부착된 식품은 고열량·저영양식품이 아니므로 안전하게 섭취할 수 있습니다.



자료출처 : 식품의약품안전처